

HELP!

**IK DOE
EINDEXAMEN!**

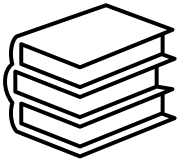
≡ EERSTE HULP BIJ HET EINDEXAMEN ≡

Jordí Bos
Lina Jaber

Coverontwerp: kimmie

ISBN: 9789403802138

© Bos/Jaber



INHOUD

Voorwoord - Waarom dit boekje misschien precies is wat je nu nodig hebt!

1. Intro – Wat is dit voor hel eigenlijk?

Wat zijn eindexamens nou eigenlijk (en waarom doen ze zo zeer)?

Waarom jij niet gek bent als je dit spannend vindt

Marathon ipv Sprint (en waarom dat belangrijk is)

Wat voor examenkandidaat ben jij?

2. De Grote Faalangst Fix

Herken je angst, geef 'm een naam

Stress temmen in het wild: simpele technieken

Wat als je zakt? (En waarom dat niet het einde is)

Mini-opdracht: Je anti-angst mantra

3. Focus, Focus, Focus – of: hoe je stopt met TikTokken

Concentratie in het tijdperk van afleiding

Pomodoro en andere hacks voor focus

Je ideale studeerplek: van bed naar bureaustoel

Hoe stop je met TikTocken (of die andere verslavingen)?

Studeren met een plan (en niet pas om half 11 's avonds)

Mini-opdracht: De focus-challenge

4. De Kunst van het Uitstellen

Waarom je brein jou saboteert

Hoe je jezelf te slim af kunt zijn

Kleine stappen, grote winst

Dopamine hacks — beloon jezelf na elk mini-doel

Mini-opdracht: De "Kleine-Stappen-Agenda"

5. Leren met Lef

Hoe je écht leert (in plaats van alleen maar leest)

Welke leerstijl past bij jou?

Hoe studeer je per vak?

Wat te doen als je niks meer snapt?

Mini-opdracht: 3x "Echt leren"

6. De Examenweek Overlevingstips

Rituelen, rust en rozijnen (of energy drink)

Wat je wel en niet moet doen de avond van tevoren

Hoe je een black-out herkent en verslaat

De Checklist: Wat neem je mee naar het examen?

10 dingen die niet helpen (maar die we allemaal toch proberen)

De sleutel tot succes: geloof in jezelf

7. Na het Examen: Alles is tijdelijk

Hoe je weer ademhaalt na het laatste vak

Wat als het goed gaat – en wat als het niet zo is

Tips voor omgaan met andermans uitslag

Bonus: Kleine reflectie-opdracht – Wat heb jij geleerd over jezelf?

Feesten, falen, herkansen, vooruitkijken

Dit is ook een moment voor mooie clichés!

BONUSHOOFDSTUKJE:

Slimme Studeertrucs die Kandidaten Gebruiken:

Verhalen van Survivors:

Geheime Tips Over de Examens

Het Laatste Woord van de Auteurs:

Voorwoord - Waarom dit boekje misschien precies is wat je nu nodig hebt!

Eindexamen doen is een beetje alsof je tegelijk moet leren koken, vuurspuwen én jongleren – op een eenwieler.

En dan staat er ook nog iemand naast je te roepen: *“Doe het wel goed hè, het is belangrijk voor je toekomst!”*

Als jij je in de aanloop naar je examens gestrest, overweldigd, ongemotiveerd of gewoon heel erg *meh* voelt: je bent niet de enige. Echt niet.

Dit boek is er voor jou.

Niet om je *nóg* meer to do's te geven. Niet om met een opgeheven vinger te zeggen wat je allemaal fout doet. Maar om je een beetje rust, overzicht en zelfvertrouwen te geven in een periode waarin je dat best wel eens nodig zou kunnen hebben!

Je kunt dit boek op twee manieren gebruiken:

1. **Van voor naar achter lezen** – als een soort gids die met je meeloopt door de periode tot het examen (en erna).
2. **Of gewoon bladeren** – zoek een hoofdstuk dat bij je past, sla de rest over en lees wat jij nú nodig hebt.

Het maakt niet uit of je al weken braaf aan het leren bent, of gisteren pas je boeken hebt afgestoft.

Je hoeft geen superheld te zijn.

Je hoeft alleen maar jezelf te zijn — en een paar slimme trucs te leren om die chaos in je hoofd wat rustiger te krijgen.

Als jij straks kunt zeggen:

"Ik heb m'n best gedaan, op mijn manier en ik ben er niet aan onderdoor gegaan,"

dan is dat al een overwinning.

Hey ho, let's go!